

みねのさと 通信

2021/6月

第139号

発行日 令和3年6月発行



6月のお知らせ

今月の
休日

| | | |
|--------|-----|----|
| 1階サービス | お休み | なし |
| 2階サービス | お休み | なし |



リハビリフロア 6月より新マシン導入!

3時間型 サービス



自然に楽な動作が
身に付く!

パフォーマンスの向上

脳とカラダがつながる!
バランスも良くなる!

脳と筋の連携

動作獲得の
流れ

カラダと筋肉が
柔らかくなる!

柔軟性の獲得



ストレッチが簡単にできる!

体感深層部の筋肉を
心地よく緩めてくれます。



「肩甲骨」「腰」の動きを導くエクササイズ!

座ることの多いライフスタイルが原因で骨盤につながる筋肉が硬くなったり弱くなったりし、上手く働かなくなります。そうすると周囲の筋肉が必要以上に働いて緊張がおき、動きが限定されます。腰本来の動きを呼び起こす事で、姿勢が良くなり楽な動きを導きます。

水無月

みなづき



旧暦の6月は酷暑の最中。水も枯れ尽きる様子から水無月と呼ばれます。

6月の 誕生花

百合

花言葉
白「純潔」
黄色「飾らぬ愛」



今日(春)の アロマテラピー ~嗅覚からの脳活性~



ティートリー

抗菌・抗真菌・抗

ウィルスと3拍子そろった働きをもつと言われる精油です。

四季を感じるデイサービス

みねのさと



みねのさと 通信

2021/6月

第139号

発刊日 令和3年6月発行

6月

今日の五感サロン

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| | | 1 脳トレ 体操 | 2 書道教室 | 3 イスヨガ | 4 季節の 物づくり | 5 脳トレ 体操 |
| 6 | 7 脳トレ 体操 | 8 イスヨガ | 9 イスヨガ | 10 書字教室 | 11 脳トレ 体操 | 12 書字教室 |
| 13 | 14 イスヨガ | 15 季節の 物づくり | 16 フラワーア レンジメント 620円 | 17 脳トレ 体操 | 18 書字教室 | 19 季節の 物づくり |
| 20 | 21 季節の 物づくり | 22 書字教室 | 23 脳トレ 体操 | 24 季節の 物づくり | 25 イスヨガ | 26 脳トレ体操 |
| 27 | 28 書字教室 | 29 脳トレ | 30 書字教室 | | | |

今日の体操テーマ曲

りんごの唄
てんとう虫のサンバ

今日の口腔体操

夏は来ぬ
ドレミの歌



今日のお誕生日

15日♡ A様 (86歳)
 19日♡ N様 (88歳)
 22日♡ H様 (89歳)
 23日♡ B様 (86歳)
 25日♡ I様 (88歳)
 25日♡ N様 (89歳)

今日の五感サロンお題

書字教室

名言 アレクサンドル・デュマ
 「世界には幸せも…」
 宮沢賢治
 「注文の多い料理店」

脳トレ体操

「青い山脈」健康体操
 「タオル体操」
 「整容体操」

季節の物づくり

おたのしみ

今日の理美容

ご予約制
 ※5日前迄にご予約下さい
 ※ご利用時間4時間以上の方対象

6月 25日 (金) PM

6月 26日 (土) AM